

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Insomnia pada mahasiswa menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang cukup sering terjadi. Insomnia dapat memengaruhi konsentrasi, prestasi akademik, serta kondisi kesehatan fisik dan mental. Insomnia merupakan kondisi gangguan tidur yang membuat penderita kesulitan dalam memulai tidur, mempertahankan tidur di malam hari, atau sering terbangun terlalu dini sehingga kualitas tidur menjadi tidak optimal. Pada mahasiswa, kondisi ini sering berkaitan dengan gaya hidup, beban akademik, serta pola konsumsi kafein yang tidak teratur, baik dari segi waktu maupun jumlah minuman yang dikonsumsi. Kejadian insomnia pada mahasiswa kesehatan lebih tinggi daripada non kesehatan akibat adanya tuntutan dari tugas, persaingan akademik yang semakin sulit, beban kerja dan tantangan yang tinggi (Hanifah, et all, 2023), Tingginya intensitas belajar, penyusunan tugas akhir, pelaksanaan ujian, penerapan sistem pembelajaran blok yang berlangsung dalam waktu singkat, serta tekanan dari lingkungan sekitar menjadi faktor yang dapat meningkatkan beban akademik mahasiswa (Putri, et all, 2025). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konsumsi kopi memiliki hubungan dengan terjadinya gangguan tidur serta menurunnya kualitas tidur pada mahasiswa. Oleh karena itu, frekuensi dan intensitas konsumsi minuman berkafein seperti kopi, teh, minuman energi, serta beberapa produk coklat, perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi pola tidur (Ranti, 2022).

Pada kalangan mahasiswa, konsumsi kafein meningkat tajam terutama dalam bentuk minuman energi dan kopi instan karena faktor sosial, gaya hidup, dan pengaruh media sosial/medsos (Damayanti, 2023). Fenomena peningkatan konsumsi kafein pada remaja Indonesia juga terlihat dari meningkatnya popularitas kedai kopi dan minuman berkafein yang secara khusus menargetkan kalangan remaja. Kondisi ini menunjukkan bahwa kafein bukan hanya sekadar kebiasaan konsumsi, Namun, konsumsi kafein kini menjadi bagian dari gaya hidup mahasiswa yang dapat berkontribusi dalam memperburuk terjadinya insomnia.

Menurut *National Coffee Association United States* tahun 2011, dalam 10 tahun terakhir terdapat peningkatan konsumsi kopi harian sebagai sumber utama kafein di kalangan remaja usia 18-24 tahun sebesar 98% di Indonesia (Rebecca & Redley, 2021). Prevalensi tingkat konsumsi kafein di Jawa Timur menunjukkan 82,58% mahasiswa mengonsumsi kafein dalam batas aman yaitu 55,60 mg per hari (BPS, 2023). Menurut penelitian (Putra, 2026) berdasarkan hasil analisis uji korelasi *spearman rank* ditemukan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,365 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $<0,05$ ). Berdasarkan Hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kecemasan dengan tingkat konsumsi kafein pada mahasiswa semester akhir. Selain itu juga, data dari World Health Organization menunjukkan bahwa sekitar 19,1% penduduk dunia pernah mengalami gangguan tidur dan jumlah tersebut terus meningkat setiap tahunnya (Juwita, 2023). Di Indonesia, diperkirakan penderita insomnia mencapai 10% (23 juta jiwa) dari 238 juta

penduduk, sebanyak 63% dialami oleh remaja yang merasa kualitas tidur tidak puas (Arpiani & Widhawati, 2023). Tingkat insomnia di Jawa Timur menunjukkan bahwa 38% dari remaja di kawasan urban dan 37,7% dari kawasan sub-urban mengalami insomnia (BPS, 2024). Di Indonesia tahun 2022, angka prevalensi insomnia pada mahasiswa sekitar 67% (Inra Gunawan, Nurgahayu, 2022). Menurut penelitian (Putri, et all, 2025), menunjukkan bahwa mahasiswa dengan latar belakang pendidikan kesehatan lebih banyak mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan mahasiswa nonkesehatan. Sebanyak 90,69% mahasiswa kesehatan memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan pada mahasiswa nonkesehatan hanya sebesar 23,81%. Hal ini menunjukkan bahwa masalah kualitas tidur lebih dominan terjadi pada mahasiswa dari bidang kesehatan. Data tertinggi di bidang kesehatan Pada tahun 2025 tercatat mahasiswa pendidikan keperawatan mengalami insomnia sebanyak (72%) (Maradita, Wigyo Susanto, 2026), mahasiswa pendidikan dokter dan pendidikan farmasi mengalami insomnia sebanyak 56,7%) (Putri, et all, 2025). Menurut penelitian (Hasianna et al., 2025) menunjukkan bahwa persentase mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk cenderung meningkat pada setiap tingkat pendidikan. Pada mahasiswa tingkat I, tercatat 61,8% mengalami kualitas tidur buruk, kemudian presentase meningkat menjadi 64,8% pada tingkat II dan sebesar 78,6% pada tingkat III, dan mencapai 81,8% pada mahasiswa tingkat IV atau tingkat akhir.

Bedasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 mahasiswa di Universitas Bina Sehat PPNI pada 6 Maret 2026 didapatkan hasil 7 mahasiswa

sering mengonsumsi kafein dan 3 orang jarang mengonsumsi kafein. Pada 7 mahasiswa itu, 5 di antaranya mengaku mengalami kesulitan tidur dan pola tidur yang tidak teratur. Mereka mengonsumsi kafein sebab ingin terjaga pada malam hari guna menuntaskan tugas maupun sekadar bermain game dengan rekan sebaya.

Kafein bagi mahasiswa sekarang sedang populer untuk memperbaiki *mood*, memperpendek durasi tidur dan memperpanjang waktu kerja malam, meningkatkan konsentrasi saat belajar, mengatasi rasa kantuk yang tak terhindarkan (Prayitno, 2023). Konsumsi kafein yang berlebihan dapat terjadinya insomnia yang di sebababkan oleh ketidakseimbangan asam gama aminobutirat/*gama aminobutyric acid* (GABA) dan adenosin. Setiap hari, otak memproduksi adenosin yang menempel pada reseptornya yaitu A<sub>2</sub> yang bekerja sebagai pengontrol tidur dan bangun/rasa mengantuk. Kafein sendiri bertindak sebagai penghambat dengan memblokir reseptor adenosin di otak, hal ini mencegah otak menerima sinyal kantuk (Pusparani, 2022).

Insomnia yang terjadi dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan dampak negative bagi kesehatan, antara lain dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, diabetes melitus tipe 2, kanker, osteoporosis, hipertensi, migrain, anemia, dan gastritis. Selain itu, konsumsi kafein juga dapat menimbulkan efek seperti ketergantungan, kecemasan, ketegangan, rasa gugup, serta insomnia, terutama jika dikonsumsi dalam dosis lebih dari 200 mg

hingga 400 mg per hari (Damayanti, 2023). Oleh karena itu, kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein dianggap sebagai salah satu faktor risiko terjadinya insomnia, baik pada orang dewasa maupun remaja (Wahyuni, 2020).

Untuk mengatasi insomnia akibat konsumsi kafein pada mahasiswa, langkah pencegahan perlu dilakukan edukasi untuk mengatur konsumsi kafein dengan membatasi maksimal 400 mg per hari atau setara dengan 4–5 cangkir kopi. Selain itu, penting untuk menghindari minum berkafein menjelang malam dengan mengganti pilihan lain seperti susu atau teh herbal juga bisa membantu. Kesadaran akan tren gaya hidup dan pengaruh sosial yang mendorong konsumsi berlebihan perlu ditingkatkan agar mahasiswa lebih bijak dalam memilih minuman.

Jika insomnia sudah muncul, penanganan sederhana dapat membantu mengurangi dampaknya. Mahasiswa bisa mengurangi konsumsi kafein secara bertahap, memperbaiki pola tidur dengan jadwal yang teratur, menciptakan suasana kamar yang nyaman, aktivitas relaksasi seperti membaca atau meditasi sebelum tidur, dan membatasi penggunaan gadget di malam. Berkonsultasi pada dokter maupun psikolog segera setelah mengalami insomnia yang mengganggu aktivitas harian. Dengan langkah pencegahan dan penanganan ini, mahasiswa tetap bisa menikmati kafein tanpa harus mengorbankan kesehatan tidurnya. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan pola konsumsi kafein dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan pada latar belakang maka rumusan masalah penelitian ini ialah "adakah hubungan pola konsumsi kafein dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto?".

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan pola konsumsi kafein dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi pola konsumsi kafein pada mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
2. Mengidentifikasi kejadian insomnia pada mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
3. Menganalisis hubungan pola konsumsi kafein dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan gambaran mengenai konsumsi kafein dan gambaran insomnia pada mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Responden

Bisa dijadikan informasi untuk responden tentang pola konsumsi kafein dan kejadian insomnia pada mahasiswa.

## 2. Bagi Keperawatan

Sebagai bahan informasi mengenai insomnia yang disebabkan karena keseringan mengonsumsi kafein yang di alami mahasiswa.

## 3. Bagi Peneliti

Menyediakan informasi serta pengalaman pada peneliti mengenai keterkaitan di tengah pola konsumsi kafein serta munculnya insomnia pada kalangan mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto. Selain itu, riset ini dapat dipakai jadi landasan buat studi berikutnya.

